

Como

son tus

emociones

MERCÈ FARNOS  
[WWW.MERCEFRNOS.COM](http://WWW.MERCEFRNOS.COM)



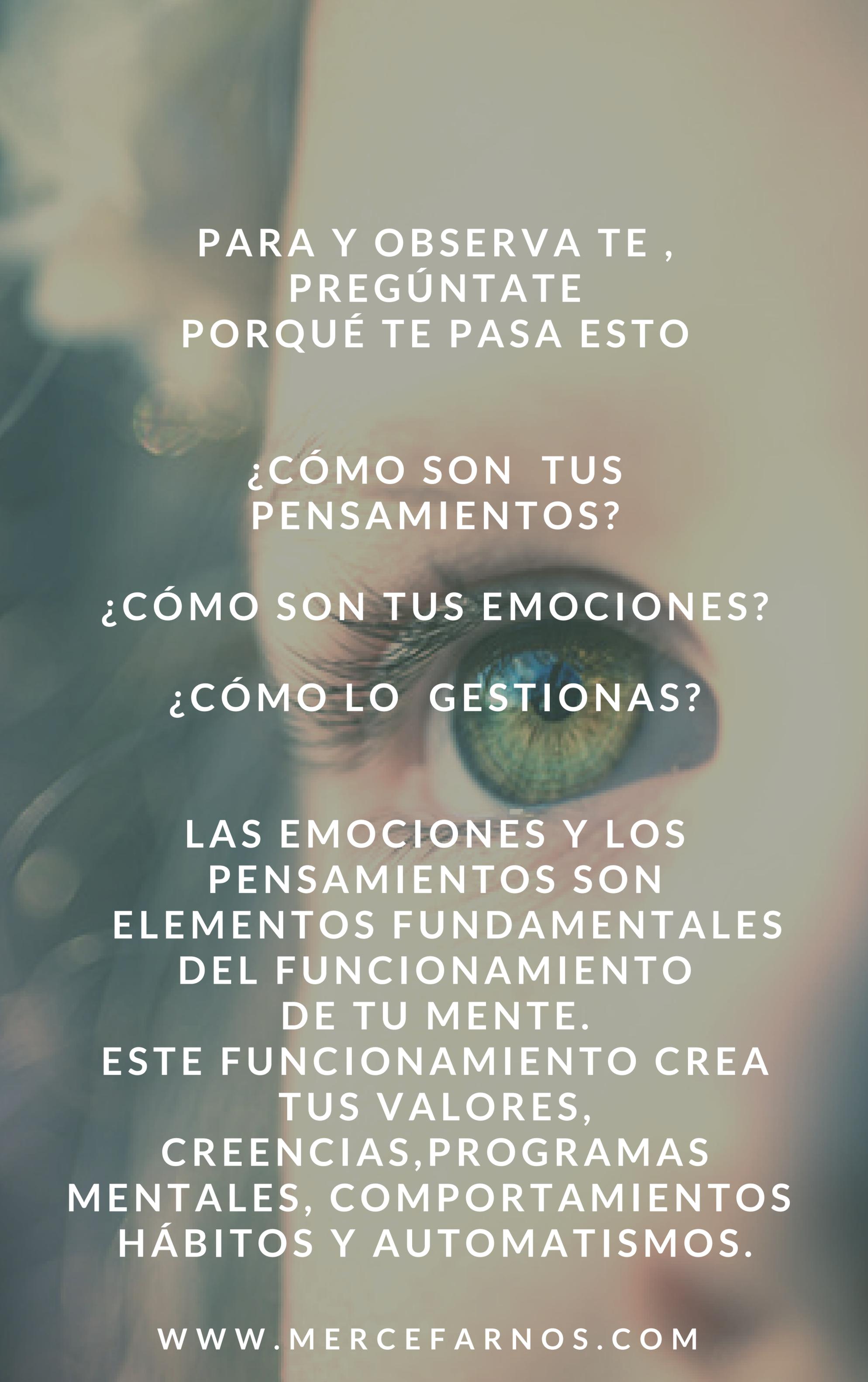
Todo empieza:  
Amor  
Miedo

-Que hay en el Amor:  
Felicidad, alegría, tranquilidad,  
seguridad...

Que hay en el Miedo:  
Inseguridad, preocupación Estrés,  
Ansiedad...

y me produce:  
Nervios/bloqueos/desbordado/  
irritable/insomnio  
Tensión/ contracturas,  
dolor de cabeza  
Cansancio  
comer más, fumar más  
....

¿Te ocurre algo parecido?

A close-up photograph of a person's eye, looking directly at the camera. The iris is a light, hazel color. In the reflection of the eye, a globe of the Earth is visible, showing continents and oceans. The background is a soft, out-of-focus light color.

PARA Y OBSERVA TE ,  
PREGÚNTATE  
PORQUÉ TE PASA ESTO

¿CÓMO SON TUS  
PENSAMIENTOS?

¿CÓMO SON TUS EMOCIONES?

¿CÓMO LO GESTIONAS?

LAS EMOCIONES Y LOS  
PENSAMIENTOS SON  
ELEMENTOS FUNDAMENTALES  
DEL FUNCIONAMIENTO  
DE TU MENTE.  
ESTE FUNCIONAMIENTO CREA  
TUS VALORES,  
CREENCIAS, PROGRAMAS  
MENTALES, COMPORTAMIENTOS  
HÁBITOS Y AUTOMATISMOS.

[WWW.MERCEFARNOS.COM](http://WWW.MERCEFARNOS.COM)

# proceso mental



¿Cómo es un proceso mental?:

1-Recibimos un Estímulo externo que nos produce una emoción.

2-La emoción conecta con el pensamiento

3-El pensamiento produce un sentimiento,

4-El sentimiento te lleva a una acción de un comportamiento,

5-La acción te da resultados.

6/1 acción/reacción

.....

# ¿cómo alimentas tu mente?

¿Con que pensamientos te alimentas?

Positivos vs negativos  
Tenemos mas de 70.000 pensamientos al día y muchos de ellos recurrentes ?



«NO PUEDO»  
«NO SOY CAPAZ»  
« NO TENGO TIEMPO»  
"MAÑANA LO HAGO"  
« ¿PORQUE YO?»  
«LA CULPA ES...»  
« LO HAGO BIEN, NO SÉ,  
"QUE DIRÁN, PENSARÁN DE MI»  
....



# QUE ES UN PENSAMIENTO

ES UN PROCESO QUE TIENE  
COMO BASE FUNDAMENTAL  
LA PROPIA ACTIVIDAD  
NEURONAL.

POR ESO, UNA PRIMERA  
RESPUESTA SENCILLA SERIA  
QUE UN PENSAMIENTO SE  
PRODUCE GRACIAS A LA  
ACTIVIDAD NEURONAL O  
CAPACIDAD DE PRODUCIR  
SINAPSIS.

COMO RESULTADO CREAR  
IDEAS A TRAVÉS DE LA  
EXPERIENCIA VIVIDA PARA  
EFECTUAR UNA ACCIÓN.

LAS EMOCIONES SON REACCIONES PSICOFISIOLÓGICAS QUE REPRESENTAN FORMAS DE ADAPTACIÓN A ESTÍMULOS QUE EL INDIVIDUO PERCIBE DEL EXTERIOR, COMO: OBJETOS, PERSONAS, LUGARES, SUCESOS O RECUERDOS IMPORTANTES.

ACTÚAN COMO ALMACÉN DE INFLUENCIAS INNATAS Y APRENDIDAS, LA FINALIDAD ESTABLECER UN MEDIO INTERNO ÓPTIMO PARA QUE SE PONGA EN MARCHA LA RESPUESTA O COMPORTAMIENTO MÁS ADECUADO..



¿QUE SON LAS EMOCIONES?

¿POR QUÉ LOS SERES HUMANOS  
HACEN MUCHAS VECES LO  
QUE NO QUIEREN REALMENTE?

SABEMOS QUE EL TABACO  
DETERIORA LA SALUD, DECIMOS  
QUE NO TENEMOS QUE REPETIR  
DEL PASTEL , SABEMOS LAS  
CONSECUENCIAS DE  
EMBARGARNOS CON DEUDAS,  
COMPRAR COMPULSIVAMENTE...

...EN DEFINITIVA, ¿POR QUÉ?



ESTEMOS PROGRAMADOS  
DESDE EL NACIMIENTO,  
INFANCIA.

1° POR NUESTRO  
NÚCLEO FAMILIAR, ESCUELA,  
TV, SOCIEDAD EN GENERAL...

SE NOS HA ENSEÑADO COMO  
TIENE QUE SER LA VIDA: DURA,  
DIFÍCIL, HAY QUE GANARLA A  
BASE DE ESFUERZO Y  
SACRIFICIO, PARA OBTENER  
UNA RECOMPENSA FUTURA.

A ESTE SISTEMA DE  
PENSAMIENTO LE LLAMO:  
SUPERYÓ.

CREAMOS UN PERSONAJE A  
TRAVÉS DE ETIQUETAS  
IMPUESTAS O  
AUTOIMPUESTAS DE ESO  
QUE DICEN QUE SOMOS Y DE  
LO QUE PODEMOS  
SER CAPACES DE HACER O NO.  
DESDE LAS «CREENCIAS  
Y EXPECTATIVAS»

CUANDO NOS ENFRONTAMOS A  
UNA VIVENCIA DE CUALQUIER  
TIPO INCONSCIENTEMENTE,  
ESTABLECEMOS COMPARACIONES  
PARA FUNCIONAR EN “PILOTO  
AUTOMÁTICO”  
PERO LAS COSAS EN SÍ NO SON  
BUENAS O MALAS, SON  
CLASIFICACIONES ARBITRARIAS Y  
PRODUCTO DE LA NUESTRA  
ACTIVIDAD MENTAL.  
LOS PENSAMIENTOS O LAS  
EMOCIONES QUE NOS  
PROVOCAN, NO SON POSITIVOS O  
NEGATIVOS, AGRADABLES O  
DESAGRADABLES EN SÍ, SINO  
SEGÚN COMO NUESTRA MENTE  
LOS CALIFICA.



---

LA RAZÓN, SOLO UTILIZAMOS ENTRE EL 10 Y 12 % DEL TOTAL DE LA MENTE. ENTRE EL 95% Y 98% DE NUESTRAS ACCIONES SON CONTROLADAS POR CREENCIAS UBICADAS EN EL SUBCONSCIENTE Y SOLO ENTRE UN 5% Y UN 2% ,POR LA INFORMACIÓN DEL MOMENTO PRESENTE.

LA ÚNICA INTENCIÓN SUPERVIVENCIA, PROTEGERTE DEL PELIGRO DESDE LO VIVIDO.

---



# DIFERENCIAS ENTRE:

*Mente consciente:*

*Nos relaciona con el exterior:*

*Razona*

*Juzga*

*Aprende*

*Compara*

*Categoriza*

...

*Mente inconsciente:*

*Esta siempre en el presente*

*Preparada para actuar y protegernos.*

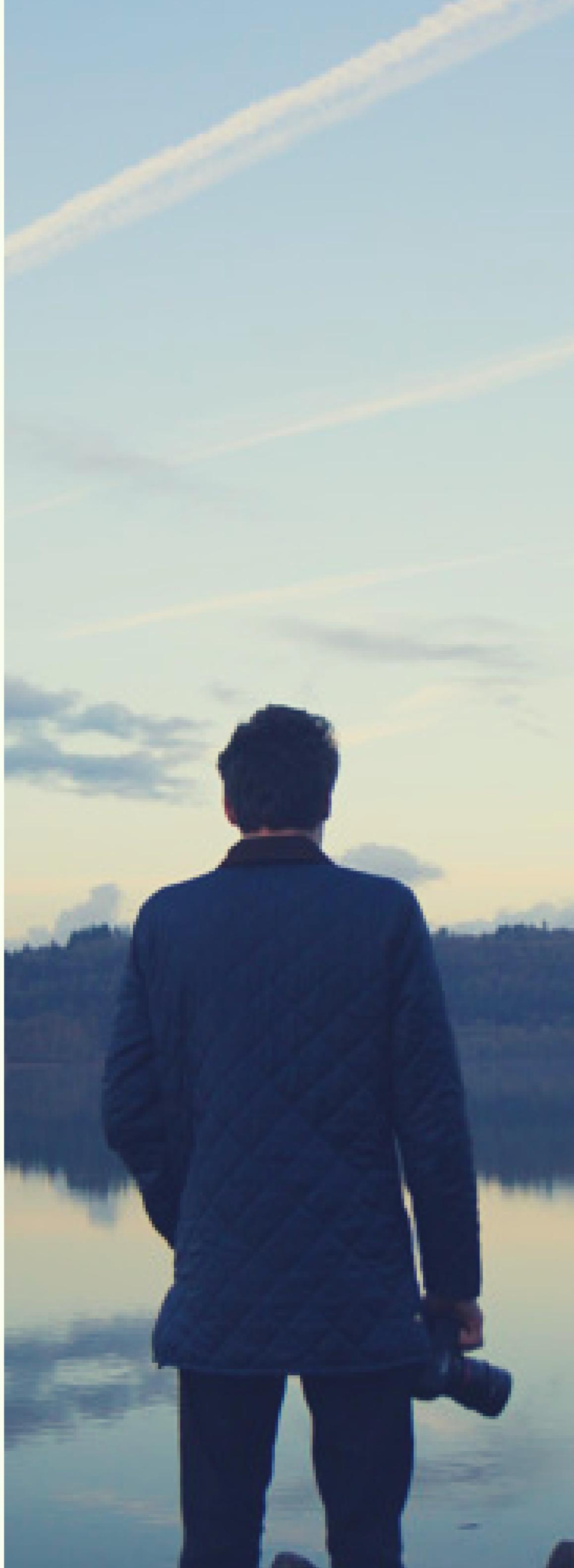
*En un gran almacén, es como nuestro disco duro.*

*El 95% de las decisiones provienen de ella.*

*Actúa como respuesta inmediata al estímulo recibido.*

....

**WWW.MERCEFARNOS.COM**



↔  
TUS PENSAMIENTOS,  
CREENCIAS SON  
TODO.  
MIRA TU ALREDEDOR  
TODO LO QUE TIENES  
AHORA O NO TIENES...

... ES POR TUS  
CREENCIAS QUE  
ESTABLECEN TUS  
LIMITES, DE LO QUE  
PUEDES O NO PUEDES  
CONSEGUIR!



.....  
LOS LIMITES ESTÁN  
EN TU MENTE Y LA  
FUERZA EN TU  
CORAZÓN.  
.....

Como te sentirías si te dijera  
que mereces ser feliz. Que  
puedes cambiar tu vida, para  
ser lo que quieres ser, vivir  
disfrutando y aprendiendo  
de lo vivido.

HE CREADO UN MÉTODO PARA  
TI.  
C.H.E.I

MÉTODO QUE UTILIZA LA  
TOTALIDAD DEL SER: CUERPO  
(ATENCIÓN PLENA-  
RESPIRACIÓN), MENTES  
CONSCIENTE- INCONSCIENTE  
(CREENCIAS, BLOQUEOS,  
PROGRAMAS MENTALES,  
EXPERIENCIAS VIVIDAS.)

C.H.E.I AYUDA E INSPIRA PARA  
QUE CAMBIES TU PERSPECTIVA  
Y TOMES CONCIENCIA DE TU  
VIDA. PARA SER LIBRE DE LA  
ANSIEDAD, ESTRÉS, ADICCIÓN,  
A CONSEGUIR UN OBJETIVO,  
DE UNA FORMA GENUINA E  
INNATA, SIN REPRIMIR NI  
LIMITAR NADA,

↔  
Algunas de las herramientas  
del método.  
c.h.e.i

LA RESPIRACIÓN O  
ATENCIÓN PLENA SE  
PARECE A ENCENDER UNA  
LUZ EN MEDIO DE LA  
OSCURIDAD DE NUESTRAS  
REACCIONES  
AUTOMÁTICAS, PERMÍTESE  
SER CONSCIENTE DE LOS  
COMPORTAMIENTOS QUE  
SE DISPARAN DE FORMA  
INVOLUNTARIA. PARA  
TENER MÁS POSIBILIDADES  
DE DECIDIR CON LIBERTAD,  
DE SER EL GOBERNANTE DE  
TU FORMA DE PENSAR Y  
ACTUAR, SIENDO  
VERDADERAMENTE LIBRE



¿QUE QUIERES PARA TI AHORA?.

SIENTA TE, TOMA 3  
RESPIRACIONES, PREGÚNTATE,  
CONTESTANDOTE EN  
SINCERIDAD.

1. SI SÓLO TE QUEDARÁN 6  
MESES DE VIDA Y NO HUBIERA  
LÍMITES ¿QUÉ HARÍAS? ¿CON  
QUIÉN LOS PASARÍAS? ¿QUIÉN Y  
COMO QUISIERAS SER?

2. ¿QUÉ TENDRÍA QUE PASAR  
HOY, ESTA SEMANA, MES Y AÑO,  
PARA QUE SINTIERAS QUE HA  
SIDO EL MEJOR AÑO DE TU  
VIDA?

3. ¿CUÁLES SON TUS METAS EN  
EL TERRENO PROFESIONAL,  
FAMILIAR, ESPIRITUAL,  
ECONÓMICO, DE SALUD PARA  
ESTE AÑO?

Tras años de tener ansiedad al  
conocer a Mercè, tome  
consciencia del funcionamiento de  
mi mente y el motivo de mi ansiedad.  
Eso hizo que cambiara mi vida.  
Antonia F.

ERA FUMADOR DE 2 PAQUETES  
DIARIOS, HOY NO SE COMO  
AGRADECER, ESTE SENTIRME LIBRE  
DE LA ADICCIÓN DE LA NICOTINA.  
PACO.B



...Empieza tu nuevo camino, disfruta, te lo mereces.

No te preocupes no estás solo, te doy mi mano para inspirarte y guiarte en tu aprendizaje.

*para más información me puedes encontrar en: [www.mercefanos.com](http://www.mercefanos.com)  
[merce@mercefanos.com](mailto:merce@mercefanos.com)*

*www.mercefarnos.com*

Tu mente y tus  
emociones, son tus  
grandes aliados deja  
que te inspiren.

Mercè Farnós

